

Hogyan porszívózzunk helyesen?

ÍGY TEGYE!



- DEREKUNK LEGYEN EGYENES
- SZINTÉN EGYENES A HÁT
- VÁLLAKAT LEENGEDJÜK
- KAROKAT LAZÁN, KÖNYÖKBEN HAJLÍTVÁ TARTJUK
- TÉRDEK HAJLÍTVÁ
- A LÁBAK EGYMÁS MÖGÖTT KIS TERPESZBEN, LÉPÉS TÁVOLSÁGRA VANNAK

Derekat egyenesen tartva, behajlított térddel, vállat leengedve, könyök állandó nyújtása- hajlítása mellett, a súly a térdekre kerül és azon keresztül a lábon át a talpakra. Ezért a derék nem tud túlterhelődni és így fáradni sem. A vállak leengedése miatt, pedig a nyak és a vállizmok normál tónusban dolgoznak ezért azok sem lesznek feszesek, görcsösek.

ÍGY NE TEGYE!



Derékból előrehajolva nyújtott térddel dolgozunk. A vállak fül mellé húzva, könyökben hajlított karral erősen rányomjuk a porszívó csövét a szőnyegre. (A munka során egyre mélyebbre kell hajolni és egyre görcsösebben dolgozni.) Az erő kifejtés hatására a megterhelés a derékra és a vállakra kerül. Ezért a munka közben már érződik ezek fáradása. Majd a munka végén, felegyenesedéskor éles hasító-szűrő fájdalmat érzünk a keresztcsontnál. Ez olyan érzés mintha szét akarna szakadni a derekunk. A váll és a nyak közötti izmok pedig görcsösek, feszesek lesznek.



Az Aflamin krém hatásos fájdalomcsillapító!

Aceklófenak tartalmú gyógyszer. Vény nélkül kapható a patikákban.

Almirall RICHTER GEDEON

1103 Budapest, Gyömrői út 19-21. Tel: 505-7032